

2024年3月6日 星期三 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博

滚蛋吧, 肥胖君!

世界肥胖日 谈谈关于肥胖的那些事

同学们知道吗, 3月4日是世界肥胖日。为什么要专门为“肥胖”设立个节日呢? 其实啊, 大家是为了在这一天, 倡导全球和全社会重视肥胖问题, 关注肥胖人群, 同时积极想一些办法和做一些事情, 让人们远离肥胖。

今年世界肥胖日的主题是“让我们谈谈肥胖和……”, 关注日益增长的儿童和青少年肥胖问题。那么问题来了, 肥胖君到底何许人也, 让大家如此讨厌? 我们如何知道自己算不算肥胖呢? 又该怎样预防肥胖?



坚持锻炼, 肥胖君自然会远离我们。

制图 苏佳馨

1

肥胖君离你有多远? 公式一算便知

在认识肥胖君之前, 我们先了解一个组织——世界卫生组织, 它是联合国下属的一个专门机构, 是国际上最大的政府间卫生组织, 它的目标就是使全世界人民都变得更健康。据世卫组织介绍, 看自己是否肥胖, 可以用一个计算身体质量指数(BMI)的公式来判断:

体重(kg) ÷ 身高(m)的平方 = 身体质量指数(BMI)

算不算肥胖是以身体质量指数(BMI)为衡量标准的, 对成年人来说, BMI 超过 25 就是超重, 超过 30 就是肥胖。而对于 19 岁及以下的儿童和青少年来说, 在定义超重和肥胖时, 还需考虑到年龄。同学们可以对照下表, 看看自己离肥胖君有多远哦。

中国儿童、青少年超重、肥胖筛查 体重指数 BMI 分类标准

年龄(岁)	男均值	男超重	男肥胖	女均值	女超重	女肥胖
6	15.3	16.8	18.4	15	16.7	18.4
7	15.6	17.2	19.2	15	16.9	18.8
8	16	17.8	20.1	15.2	17.3	19.5
9	16.4	18.5	21.1	15.6	17.9	20.4
10	17	19.3	22.2	16.1	18.7	21.5
11	17.5	20.1	23.2	16.7	19.6	22.7
12	18.1	20.8	24.2	17.4	20.5	23.9
13	18.7	21.5	25.1	18.1	21.4	25
14	19.2	22.1	25.8	18.8	22.2	25.9
15	19.7	22.7	26.5	19.3	22.8	26.7
16	20.1	23.2	27	19.7	23.3	27.2
17	20.5	23.6	27.5	20	23.7	27.6
18	20.8	24	28.2	20.3	24	28

数据参考来源: 国家卫生健康委员会

2

肥胖君很嚣张! 为啥让人如此讨厌?

肥胖君很嚣张! 据世界卫生组织说, 2022 年全球肥胖人口已超过 10 亿, 约占全球人口的八分之一。其中, 约 1.59 亿肥胖人口为 5 岁至 19 岁的儿童和青少年, 8.79 亿为成年人。更让大家担忧的是, 从 1990 年到 2022 年间, 全球成年人中的肥胖人口增加了一倍多, 5 岁至 19 岁儿童和青少年中的肥胖人口更是增加了约 3 倍。

肥胖君很讨厌! 世界卫生组织说, 超重和肥胖最可怕的地方, 在于它会导致人们患其他疾病的风险大大增加。例如, 超重和肥胖的人, 更容易患糖尿病和心脏病, 影响骨骼和生殖健康, 甚至还会增加患某些癌症的风险。此外, 超重和肥胖还会影响睡眠、活动能力等。世界卫生组织提供的数据显示, 2019 年, 全球约有 500 万人死于超重或肥胖相关的疾病, 包括心血管疾病、糖尿病、癌症、神经系统疾病等。同时, 超重和肥胖也会让大家更加“浪费钱”, 如果不采取任何措施, 到 2030 年, 因为超重和肥胖, 在全球产生的经济成本预计将达到每年 3 万亿美元, 到 2060 年将超过每年 18 万亿美元。

3

想让肥胖君滚蛋? 管住嘴迈开腿!

那么, 面对如此讨厌的肥胖君, 我们该如何做, 才能让它滚蛋呢? 其实啊, 超重和肥胖是可以预防和控制。

想让肥胖君滚蛋, 最重要的是, 我们要让身体的消耗能量与摄入能量达到平衡。怎么做呢? 首先, 在饮食上, 我们可以多吃些水果、蔬菜、豆类、谷物和坚果。此外, 要注意少吃少喝零食和饮料, 特别是蛋糕、巧克力、棒棒糖、碳酸饮料等一些糖制品。这样, 我们摄入身体的能量才是健康的。其次, 我们也要让体能得到一定的消耗, 除了跟着老师上好体育课之外, 在平时, 我们也要养成体育锻炼的好习惯, 例如, 每天都坚持抽出时间, 参与一项自己喜欢的运动项目, 可以是篮球、羽毛球、乒乓球, 也可以是跑步、跆拳道等。总之, 只要我们健康生活, 做到管住嘴迈开腿, 肥胖君自然就会远离我们。

看到这里, 大家是不是觉得, 肥胖君其实也没有那么可怕呢? 让我们共同努力, 让肥胖君滚蛋吧!

华西都市报-封面新闻见习记者 杨旭斌